敬老の日お祝い御膳

〇赤飯
〇桜えび入りかき揚げ
〇鰻の蒲焼
　出汁巻玉子添え
〇鯛ととびこの和え物
〇信田巻と野菜の炊き合わせ
〇すまし汁
〇和風ケーキ

特別養護老人ホーム　矢那梅の香園
令和4年9月19日

社会福祉法人 梅香会
特別養護老人ホーム
矢那梅の香園

2022年10月　献立表

	10/1(土)	10/2(日)
朝食	米飯 味噌汁（舞茸、豆苗） はんぺんの煮物 ほうれん草のピーナツ和え 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋、水菜) 厚焼き玉子 オクラめかぶ ふりかけ（たらこ） ジョア
昼食	米飯 中華スープ（なると・青梗菜） 麻婆春雨 鶏レバーの炒め物 アスパラのくるみ和え 青りんごゼリー	米飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（マッシュルーム・セロリ） タラのバター醤油焼き きのこクリームパスタ 豆とアボカドのサラダ フルーツ(黄桃缶)
夕食	米飯 味噌汁（南瓜、エリンギ） メバルのネギ塩焼き 蓮根の生姜炒め 漬物	米飯 中華スープ（わかめ、豆苗） ホイコーロー 焼きなす 佃煮

	10/3(月)	10/4(火)	10/5(水)	10/6(木)	10/7(金)	10/8(土)	10/9(日)
朝食	米飯 味噌汁（春菊、油揚げ） いわしの生姜煮 アスパラのおかか和え 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(麸、かいわれ) 野菜と車麸の煮物 ほうれん草のしらす和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（冬瓜、水菜） 海老団子の中華煮 いんげんのピーナツ和え のり佃煮 ジョア	ロールパン コンソメスープ(小松菜、人参) 魚肉ソーセージ炒め 玉ねぎのマリネ 牛乳	米飯 味噌汁（なす、たまねぎ） 温泉玉子 ごぼうと大豆の生姜炒め ジョア	米飯 味噌汁（豆苗、まいたけ） 納豆 豆乳つみれ煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（青ネギ、なめこ） かんぱちハンバーグ 白菜のカニカマ和え ゆずみそ ヨーグルト
昼食	米飯 ポタージュ コロッケとエビフライ ミートボールのトマト煮 ブロッコリーサラダ フルーツ（キウイフルーツ）	米飯 すまし汁(エリンギ、葉大根) さんまの塩焼き 豆腐の甘辛炒め 浅漬け フルーチェ	きのこ御飯 酒粕入り豚汁 カレイのカラフル衣焼き 牛肉の海鮮炒め 長芋の真砂和え さつまいもケーキ	チャーハン 中華スープ(春雨、木耳) にら饅頭 大根のたくあん和え フルーツ(バナナ)	米飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｷｬﾍﾞﾂ・コーン） 照り焼きハンバーグ ほうれん草のにんにく炒め 南瓜サラダ フルーツ(洋梨缶)	わかめ御飯 すまし汁（湯葉、みょうが） 豚肉ときのこの味噌炒め 茄子のほたてあんかけ ポテトサラダ マンゴープリン	米飯 味噌汁(冬瓜、かいわれ) 牛肉と野菜のビビンバ炒め じゃがいものバター煮 カリフラワーサラダ フルーツ(みかん缶)
夕食	米飯 味噌汁（さつまいも、青ネギ） 千草焼き 切り昆布の煮物 鶏レバー	米飯 すまし汁（なす、ネギ） 鶏肉の山椒焼き 南瓜の塩煮 漬物	米飯 すまし汁(あさり、わかめ) 厚揚げと野菜のそぼろあん スナップえんどうのソテー 煮豆	米飯 すまし汁（椎茸、三つ葉） 赤魚の胡麻焼き さつま芋のレモン煮 漬物	米飯 中華スープ(ベーコン、木耳) 白身魚のバターポン酢焼き ザーサイの炒め物 煮豆	米飯 味噌汁（とろろ昆布、葱） ブリの煮付 インゲンの炒め物 佃煮	米飯 すまし汁(かまぼこ、わかめ) さばの味噌煮 茄子のおろしあんかけ 佃煮

	10/10(月)	10/11(火)	10/12(水)	10/13(木)	10/14(金)	10/15(土)	10/16(日)
朝食	米飯 味噌汁（南瓜、豆苗） 納豆 菜の花の炒め物 牛乳	黒糖ロール ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ほうれん草、ハム) オムレツ 大根サラダ ジョア	米飯 味噌汁（さつまいも、三つ葉） 三色信田の煮物 青梗菜の和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(かいわれ、麸) いわしつみれの煮物 春菊のピーナッツ和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁（南瓜、玉葱） さんまのみぞれ煮 長芋のわさび和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（じゃがいも、人参） はんぺんチーズ焼き カリフラワーのサラダ のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（麸、えのき） ビーフン炒め 小松菜のピーナツ和え たいみそ ジョア
昼食	米飯 すまし汁（玉子豆腐・ニラ） 鮭のにんにく醤油焼き ブロッコリーとウインナーの煮物 もずく酢 フルーツカクテル	あんかけ焼きそば わかめスープ 春巻き 春菊の湯葉和え フルーツ（りんご缶）	米飯 味噌汁（あおさ、青ネギ） 鶏肉のから揚げ 白滝のチャプチェ風 白菜のゆず和え 抹茶ババロア	ハヤシライス 秋野菜サラダ フルーツ（マンゴー） ジョア	米飯 中華スープ(木耳、ねぎ) 肉団子の酢豚風 カニシュウマイ ナムル フルーツ(パイン缶)	米飯 すまし汁（かまぼこ、青ネギ） 豚肉生姜焼 厚揚げと茄子の炒め物 南蛮漬け マスカットゼリー	米飯 わかめスープ 鶏肉の照り焼き ナポリタン アスパラと豆のサラダ いちごプリン
夕食	米飯 味噌汁（もやし、なめこ） 鶏肉の梅香焼き レンコンの柚子胡椒炒め 佃煮	米飯 味噌汁（エリンギ、水菜） タラの七味マヨ焼き 里芋の煮ころがし 佃煮	米飯 すまし汁（ニラ、椎茸） 鮭のちゃんちゃん焼き 温奴のきのこあんかけ 佃煮	米飯 味噌汁(里芋、豆苗) さばの塩焼き ほうれん草ソテー 漬物	米飯 すまし汁（しめじ、三つ葉） 白身魚のタルタル焼き ｽﾅｯﾌﾟえんどうの粒マスタード和え 煮豆	米飯 味噌汁（白菜、水菜） ホッケの塩麹焼き 切干大根の煮物 佃煮	米飯 味噌汁（冬瓜、葉大根） メバルのさらさ蒸し 里芋の含め煮 鶏レバー

	10/17(月)	10/18(火)	10/19(水)	10/20(木)	10/21(金)	10/22(土)	10/23(日)
朝食	米飯 味噌汁（なめこ、玉葱） 車麸の煮物 めかぶ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁（白菜、絹さや） さつま揚げの煮物 きのことわかめのわさび風味和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（じゃがいも、豆苗） ひじき入海鮮ハンバーグ 白菜の胡麻和え 梅干 ジョア	米飯 味噌汁（かまぼこ、ネギ） 厚揚げの煮物 レンコンの梅酢和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸、茄子) 納豆 野菜とウインナーのソテー 牛乳	レーズンロール パンプキンスープ ミートボール カリフラワーのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁（油揚げ、青ネギ） わかめとひじきの海鮮ステーキ なめたけ和え たいみそ 牛乳
昼食	カレーライス グリーンサラダ フルーツ（バナナ） ヤクルト	米飯 中華スープ（なると・かいわれ） 麻婆豆腐 南瓜の煮物 茄子とみょうがの生姜和え フルーツ（りんご缶）	三色丼 味噌汁(南瓜、しめじ) さつま芋のレモン煮 オクラの塩昆布和え パンプキンババロア	米飯 味噌汁（エリンギ、大根葉） 白身魚の竜田あんかけ 金平ごぼう キャベツのおかか和え プリン	米飯 コンソメスープ（セロリ・コーン） クリームシチュー 白滝のたらこ炒め チーズとトマトのサラダ フルーツ（キウイ）	米飯 すまし汁(とろろ昆布、絹さや) タラのネギだれ焼き 車麸の卵とじ ごぼうサラダ フルーツ（オレンジ）	米飯 すまし汁（麸、水菜） 鶏肉の塩麹焼き マカロニソテー 海草サラダ 青りんごゼリー
夕食	米飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ほうれん草、人参） カレイのムニエル 野菜のトマト煮 漬物	米飯 すまし汁（卵豆腐、三つ葉） さわらの山椒焼き 冬瓜の帆立あんかけ 漬物	菜飯 すまし汁(かまぼこ、青ネギ) おでん風煮 うの花炒め 鶏レバー	米飯 味噌汁（油揚げ、水菜） 豚肉ときのこの卵とじ ほうれん草のツナ和え 煮豆	米飯 味噌汁（もやし、青梗菜） 白身魚のにんにく焼き なめこのおろし和え 煮豆	米飯 中華スープ(にら、きくらげ) 豚肉の細切り炒め 春雨の中華和え 煮豆	米飯 味噌汁（大根、大根葉） アジの南蛮漬け 里芋とこんにゃくの炒め煮 佃煮

	10/24(月)	10/25(火)	10/26(水)	10/27(木)	10/28(金)	10/29(土)	10/30(日)
朝食	食パン ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(セロリ、マッシュルーム) ベーコンと卵のソテー もやしサラダ ジョア	米飯 味噌汁（さつまいも、えのき） 高野豆腐の煮物 スナップえんどうの胡麻和え のり佃煮 牛乳	米飯 すまし汁(わかめ、青ネギ) かんぱちハンバーグ 春菊の海苔ナムル 梅びしお ジョア	米飯 味噌汁（とろろ昆布、水菜） 納豆 魚肉ソーセージソテー ヨーグルト	米飯 味噌汁（じゃがいも、豆苗） いわしの梅煮 オクラの柚子和え ふりかけ 牛乳	米飯 すまし汁（湯葉、豆苗） 卵みそ ほうれん草のお浸し ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁（しめじ、白菜） 納豆 つみれと根菜の煮物 牛乳
昼食	米飯 すまし汁(はんぺん、三つ葉) 豚肉と野菜の和風カレー炒め 青梗菜としらすの煮浸し ブロッコリーと海老のサラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 中華風コーンスープ 八宝菜 冬瓜のきのこあんかけ アスパラサラダ フルーツ(オレンジ)	鶏なめこそば 茄子のスタミナ炒め 小松菜の生姜和え あんみつ	米飯 味噌汁（青ネギ、椎茸） 豚肉ときのこの卵とじ ビーフンソテー アスパラの辛子和え フルーツ（洋梨缶）	牛丼 すまし汁(なると、かいわれ) 根菜の煮物 胡瓜の酢味噌和え いちごゼリー	米飯 すまし汁（椎茸、青ネギ） 味噌煮込み肉豆腐 ジャガイモの海苔塩炒め 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁（とろろ昆布・葉大根） カレイの煮つけ さつま芋の甘辛炒め 青梗菜のささみ和え フルーツ(マンゴー)
夕食	米飯 味噌汁(なめこ、絹さや) あんかけぎせい豆腐 蓮根のにんにく炒め 煮豆	米飯 すまし汁（麸、わかめ） さんま蒲焼風 南瓜の甘煮 佃煮	米飯 味噌汁(里芋、ほうれん草) タラのトマトソースかけ きのこのバター醤油ソテー 佃煮	米飯 すまし汁（かまぼこ、大根葉） メバルの香味焼き もやしの和え物 煮豆	米飯 味噌汁(茄子、にら) 豆腐おろしハンバーグ ブロッコリーのサラダ 鶏レバー	米飯 味噌汁（しめじ、オクラ） さわらの照焼き スナップえんどうの醤油マヨ炒め 漬物	米飯 すまし汁（はんぺん、三つ葉） 鶏肉と野菜のキムチ炒め 浅漬け 漬物

	10/31(月)
朝食	ロールパン コーンスープ ボイルウインナー スナップエンドウのサラダ ヨーグルト
昼食	米飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（セロリ・しめじ） デミグラスハンバーグ マカロニグラタン ツナサラダ パンプキンババロア
夕食	米飯 味噌汁(ニラ、麸) 豆腐のきのこあんかけ れんこん明太子和え 漬物